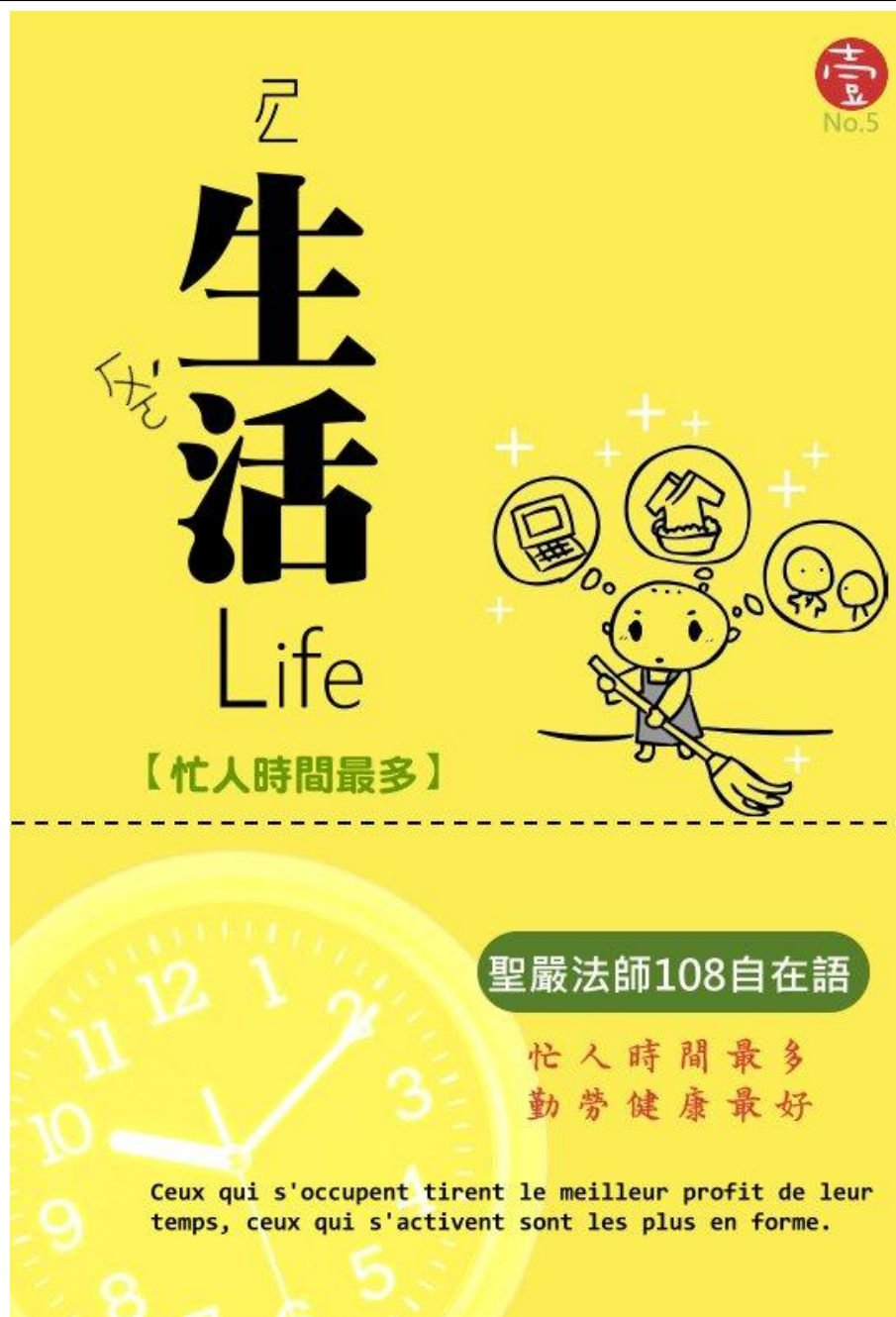




本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme

忙人時間最多

Spiritual Book Review

讀經 50 問

DDSU Freshmen's Corner

菜鳥的廚房樂園

忙人時間最多

■ 聖嚴 師父

在座的居士們，你們多半是非常忙碌的人，

但都還有時間來聽佛法、學打坐、念佛、拜懺、參加法鼓山的護法工作。可見忙人時間最多。我認識的有一位家庭主婦，很少來共修，我問原因，她就向我表示她每天都很忙，忙得很辛苦。問她忙些什麼？原來她只需要照顧一位先生，每天只忙早晚兩餐，她卻感到忙得不得了。可見閒人時間最少。

其實我們日常生活所需花費的時間不需要很多，做任何一件事都可以節省時間，不要拖泥帶水地浪費時間。有人漱口要花二十分鐘，一天漱上五次，就要耗掉一百分鐘，這是很不經濟的做事方法。

我有一位出家的朋友，他每天早上要洗頭，他真是本事大，一次次地洗，洗到盆裡沒有一點頭皮屑才算洗淨，所以要半個小時。我問他：「你有這麼多時間洗頭嗎？」他說：「不！我在修行，我心平氣和地把我的頭洗到乾淨為止，我的心也洗得乾乾淨淨。」我很佩服他，但是我沒有這麼多時間可以洗頭，所以我一天只洗一次，每次只要一、兩分鐘；剃頭也是，可快可慢。因此諸位在處理自己的日常生活時，可以安排順序，精簡時間，你就能夠很快地把許多事情處理完畢。時間太多的人常常是不知不覺地就把時間耗磨了。

像身居高位的人，或者經營大事業的人，每天要處理許多事，他們怎麼應付呢？我曾問過一位大人物，他是怎麼應付那麼多公事的？他說：「君逸臣勞，做主管的不需要忙，不必動筆，只要動嘴。主管的桌上不應該有公文，公文應該由下面的人批。我頭腦始終保持冷靜，一遇到什麼事，我就告訴他們怎麼處理，不需要我自己動手，我一通電話可以處理很多事、解決很多問題。但是有的人不會處理事情，本來一通電話就可以解決，他卻要打上二十通電話，講了又講，結果下面的人這個也不知道、那個也不知道。」所以他說：「我做這個官，事情雖然很多，但是並不太忙。」我說：「你有時間打坐嗎？」他說：「有啊！我每天早晚都打坐。」

他們那麼忙，那有時間呢？有，特別忙的人一定有時間；不忙的人反而沒有時間，為什麼？因為寶貴生命、珍惜時間，就會善用時間；不知生命可貴、不懂時間無價，就不爭取時間。





讀經 50 問

作者：法鼓文化編輯部編著

出版社：法鼓文化



讀經如何與佛相遇？

很多人或許難忘在生命困頓時，曾因聽聞到佛經的一句佛法而心開意解；或在人生最茫然時，因一本佛經的究竟實相之理，指引了人生的方向，找到生命的皈依處；或是被經文之美感動，因而走入佛法的殿堂！不管什麼方式和機緣，因佛經而與佛初次相遇，也許不經意卻令人難忘，因為在那一刻，自己的生命已經因這一因緣而改變！就如禪宗六祖惠能乍聞《金剛經》的「應無所住而生其心」，而改變人生，甚至改寫了整個中國佛教的發展。

正確的讀經態度

印順法師在《成佛之道》中提到聽聞佛法時，如果抱著三種不同的心態，即使有因緣聽聞佛法，也是徒然無用的！其中有一精彩譬喻：若將佛法譬喻為雨水，聽法之人如碗或杯子，倒覆在空地上，雨水是無法流入碗中；以此說明如果態度不注意、不專心，即使聽了也等於沒聽。第二種是由於在碗中原先就已裝有髒物或毒素，即使能裝入雨水也不能用；以此形容雖然專心聽，可是因心裡有成見，聽了反而會生起對佛法的懷疑。第三種則是碗已經有了裂縫，即使清淨無毒，也還是漏得一無所有；以此譬喻心中雖沒有成見疑惑，可是內心散亂、事務匆忙，聽過後，不久還是忘得一乾二淨。因此，我們讀經聞法需要專心，並對佛法有信心。如果心有疑惑，需要尋求解惑，不要抱持懷疑心來讀經。

雖然我們無法與佛生於相同的時代，不能與佛陀的弟子們：阿難尊者、迦葉尊者、舍利弗尊者、目犍連尊者……，隨佛一起坐在菩提樹下，仰著脖頸，歡喜聽佛說法，但只要翻開佛經，我們就可以與佛相遇。「如是我聞」這一句話，不只阿難尊者能說，我們在讀過佛經後，也能與朋友分享：「我聽佛陀曾經這樣說……。」

佛法難聞今已聞

我們身處在這腳步快速、生活繁忙的時代中，永遠無法度量佛陀在數千年前所說的哪些經典語錄，會在什麼時候進入哪些人的生命裡。「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」佛說的同一句話，每個聽聞者會因為各自的遭遇、理解層次的不同而各自有不同的體會。

然而，更重要是，與佛相遇之後，放下過去，建立起佛法的思維，並在生活之中體證佛所說之法。或是，隨著學佛日久，雖然曉得佛法的美好，卻有使不上力的感覺，不妨回首自己首次在佛經裡與佛相遇的因緣，是怎樣讓自己感動，回到初發心，再為學佛道路注入動力。



菜鳥的廚房樂園

佛法不僅是書本中的智慧語錄，對我來說佛法就在身邊。



□ 演觀

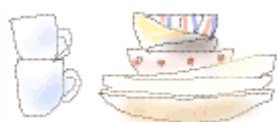
《七佛略說戒經》：「忍辱第一道，佛說無為最，出家惱他人，不名為沙門。」在僧大的共住生活中，面對各種不同個性的師兄弟，彼此互動中，難免會因不同的習性而造成磨擦。

師父曾說：「起煩惱就錯了。」起初聽到這話並不是很懂，但在僧大的執事中慢慢體會到：從修行解脫的立場，不管事情誰對誰錯，當起煩惱的情緒來時，已離開了慈悲心。

我很清楚自己是來修行的，不是來造更多的生死業，因此，當內心不平靜時，便要提起慚愧心來調柔自我。

「有慚愧心就會知錯，有懺悔心必能改過，有菩提心就會向善。」這是在僧大修行生活中所體會到的。

從共住共事的經驗與觀察中體會到，在生活中，不管是看自己或看別人，在待人處事中難免會讓人不舒服，如果覺照力不夠，時時會讓他人與自己起煩惱，那是因為不知道修行要時時護念他人，不懂得知錯，老是怪他人、怪環境，沒有慚愧和懺悔；或是只活在自己的世界中、我執太重，認為自己是理所當然的，根本不知道錯了。應該要趕快懺悔求改善，甚或更進一步發利人的菩提心；也為大眾和合，下定決心改掉自己的習氣，放下偏見，成就團體。



最常在出坡及團體活動中察覺到自己及他人的習性。自己與團隊不合和，想法、做法有出入，這時候便告訴自己要起慚愧心，反觀看看自己哪裡錯了，促使他人起煩惱，要趕快悔過或調整自己，以慈悲心待人處事。

並非自認為是對的，就沒有考量整體，自己做自己的、不管他人、得理不饒人，都違背了修行的態度。有時候可能錯不在我，但不小心踩到他人的地雷，是自己沒有以同理心站在對方的立場，也或許是過去生中沒有跟對方結善緣，同樣當起慚愧懺悔心，並再發願廣結善緣。

有悲願心，使我能邁向大乘精神，如果只是慚愧、懺悔，大概只能停留在某種程度的人格提昇。而發菩提心，為利益眾生的悲心，常能促使自己為眾生，要更努力不懈怠，遇到困境，難行能行、難忍能忍、難捨能捨，因為不只是為自己的利益，更是為了廣大的眾生。

本文摘自--《法鼓文苑第六期 P.98》



自導自演自苦之行者阿信的煩惱

■ 阿丁

一年級
打坐的時候，旁邊的同學起
怕熱

還是
最煩



涼

真是
怕熱的我，在大熱天
的竟包得根轉圈
希望對方答應



悶到快滿面大汗
對方也沒反應
心中的不斷...



涼

苦情戲 →
失敗



This brother
真不体贴... 任性...
心真粗...

目

心中
前怒不敢"切"

打坐時，內心一直在想...
到底要怎樣... 對方才會發現...

1 不去午休
記對方煩惱

2 糾纏一天...
看他會不會發現...

3 直接
去問他

這樣太沒
修行了...



心裡一直自導自演自苦
而不自知...

不知演了多久之後
才從自己內心的反應
發現...
自己的內心模式

用委屈自己來
譴責他人
讓別人愧疚...



唉...我這是何苦呢

勤勞健康最好

這句話是絕對的真理。健康應該是指身心正常，少病少惱，活得積極而又愉快自得。但是，身體雖然重要，心理健康尤其重要。

在今天台灣的佛教界，有好幾位大德都是身體很不好的，像印順長老，今（民國七十九年）已經八十四歲，但他從年輕到老，總是在害著病，他的學識之深廣，著作之等身，在我們佛教史上堪稱罕見。他看了那麼多書、寫了那麼多的著作，那麼有學問，應該是最忙的人，而他老是在害病。又如印順長老的弟子證嚴法師，她也常常有病，隨時有暈倒的危險，她的徒弟們很為她擔心，她卻平安的活了下來，每天也在不停地忙。因為她有悲願，願心無窮，所以健康也沒有問題。

我的徒弟也擔心我的健康，他們說：「師父一天到晚早起晚睡，吃得少、工作多、談話也多，如果師父一旦圓寂，我們法鼓山誰來當住持？誰又能把法鼓山建起來？」我徒弟的這份孝心我很感謝。

我的身體很差，這是不爭的事實，而最近更差，但是諸位不要擔心，我自己知道身體為什麼差，我也會找時間休息，但我相信我的心理健康，有了病也沒關係。其實你們諸位也不要妄自菲薄，認為你們不是師父，要等修到師父那個程度，再來勤勞。這是錯誤的想法，就是因為還沒有修好，所以要趕快勤勞，勤勞以後才有健康，因為不勤勞所以才害病。因此我勸諸位，每當害病之時，就告訴自己：「因為你這傢伙偷懶，所以才有時問害病。」諸位只要發起勤勞的精進心，諸佛菩薩，護法龍天，一切善神，都會給你加持，使得你的心力幫助你的體力。

這並不是叫大家不要害病，生病是正常的事，但是害病以後，心裡不要認為自己已經沒辦法了！心裡要保持健康，相信自己還可以做一點事。如果真的病倒，什麼事情都不能做的話，你們還能做一件事－念佛。嘴巴念不動時還可用心念，只要心裡在念佛，也算是勤勞。李登輝先生、國防部長陳履安先生都是大忙人，他們卻都有時間打坐。他們那麼忙，那有時間呢？有，特別忙的人一定有時間；不忙的人反而沒有時間，為什麼？因為寶貴生命、珍惜時間，就會善用時間；不知生命可貴、不懂時間無價，就不爭取時間。



都是新的

有些人工作久了，或是修行方法用久了，就會覺得乏味。有次禪七，一位女眾便對我抱怨說，每次都用相同的方法禪修，實在無聊得坐不下去了。

因為她是農禪寺一位廚藝相當出色的義工，我便反問她說：「你每次在廚房都做相同的菜嗎？不可能！每片菜葉都是新的，每一塊豆腐都是新的，做出來的每一道菜也是新的，不可能有一樣是舊的。即使是剩菜重煮，也是重新加熱過了的。」

她聽後覺得很有意思。對啊！每次做菜時，任何一樣東西都是新鮮的，每一刀切下去，每一盤菜端上桌來，都是新的。於是，當她重新入座用功時，便感到非常高興：啊！又是一次新的呼吸、新的數目、新的腿痛、新的背痛，都是活在新鮮的感覺裡。因此，她坐得住一炷好香。

--本文摘自《忙得快樂累得歡喜》

2015/4

日	一	二	三	四	五	六
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

Events

活動訊息 >>

4/1 招生考試報名
(訊息請見官方網站)

法鼓山僧伽大學
歡迎您的加入



下期預告 >>

Theme



追 求 平 安
從 互 信 出 發

Spiritual Book Review



神 奇
的 禮 物

DDSU Freshmen's Corner



換 個 角 度 世
界 大 不 同

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示